Clube de Revistas
A VIDA É O MELHOR ESPORTE
SportLife
Ano 23, Nº 251 - Agosto 2024
alto astral
R$ 14,90
ALERTA VERMELHO
Os perigos das dietas radicais
VOCÊ É ATLETA DE FINAL DE SEMANA?
Prática envolve benefícios, mas exige cuidados
NOSSOS GIGANTES!
A história de Bruninho e Rayssa Leal
A MAIOR MEDALHISTA DA HISTÓRIA NACIONAL
Rebeca Andrade é o orgulho do Brasil!

O mundo reverencia Rebeca Andrade!

Ela é tão especial, tão importante, tão impressionante e tão maravilhosa de assistir, que nós não tivemos escolha senão colocar A MAIOR DO BRASIL AQUI, de última hora, e dar todo o destaque da nossa capa para ela. Não só o Brasil, mas o mundo, parou para assistir Rebeca Andrade dando um show de talento e simpatia nos *Jogos Olímpicos de Paris*. Por mais que, até o fechamento desta edição, o maior evento esportivo do mundo ainda não tenha acabado, a participação de Rebeca sim, e foi uma atuação que entrou para a história. A ginasta conquistou 4 medalhas nesta edição dos jogos, sendo 1 ouro, 2 pratas e 1 bronze. Por isso, nesta edição da **Sport Life**, você vai poder apreciar a Rebeca (mais uma vez!) e entender porque ela é a maior medalhista olímpica brasileira. Viva a Rebeca!

Ainda nas próximas páginas, você também lerá sobre porque dietas restritivas não funcionam, os cuidados que devem ser tomados por pessoas que praticam atividade física apenas nos finais de semana e muito mais!

Foto: A.RICARDO/Shutterstock Images

Boa leitura,

Gabrielle Aguiar

gabrielle.aguiar@astral.com.br

ISSN 1679-5326
• Ano 23, Nº 251 - 2024 •

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
Marketing digital Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281
CONTATO atendimento@astral.com.br.

CREATINA E WHEY: BENEFÍCIOS PARA TODOS

Foto: Farion_O/Shutterstock Images

A busca por uma vida saudável tem levado muitas pessoas a investirem em suplementos alimentares e, entre os mais populares, estão a creatina e o whey protein. Amplamente conhecidos no meio esportivo, esses suplementos têm utilidade além do universo dos atletas.

A creatina é um composto natural produzido pelo corpo, armazenado principalmente nos músculos. Formada a partir dos aminoácidos glicina, arginina e metionina, sua função principal é ajudar na regeneração do ATP, a principal fonte de energia para atividades de curta duração e alta intensidade. O whey protein, ou proteína do soro do leite, é um dos suplementos proteicos mais consumidos mundialmente. Existem três tipos principais: concentra-

do, isolado e hidrolisado, cada um com diferentes níveis de proteína, lactose e gorduras.

Esses suplementos são importantes para quem não é atleta? Sim. Além de aumentar a força e a massa muscular, a creatina pode melhorar a função cognitiva e oferecer proteção neurológica. Já o whey protein é essencial para a construção e reparação dos tecidos do corpo. Ele também auxilia na perda de peso, promovendo a saciedade e mantendo a massa muscular durante dietas hipocalóricas. A escolha do suplemento ideal depende das necessidades individuais e dos objetivos.

Para gestantes, o whey protein pode ajudar a garantir a ingestão adequada de proteína, essencial para o desenvolvimento fetal e a saúde materna. Já a creatina tem demonstrado potencial para melhorar a função cognitiva e muscular em idosos, ajudando a manter a massa muscular. Ambos os suplementos podem contribuir para a saúde geral e o bem-estar desses grupos, desde que utilizados sob orientação médica.

Esses suplementos podem ser aliados poderosos na busca por saúde e bem-estar, beneficiando não apenas atletas, mas qualquer pessoa que deseja melhorar a nutrição e a qualidade de vida. No entanto, eles devem complementar uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável, e não substituí-los. Sempre consulte um nutricionista antes de iniciar qualquer suplementação para garantir a escolha certa.

Kennedy Lauton
Nutricionista, pesquisador
e co-fundador da
Lauton Suplementos
@kennedylauton

Foto: Arquivo pessoal

O PERIGO DAS **DIETAS RESTRITIVAS**

Você é do tipo que topa tudo pelo corpo perfeito? Saiba que pode estar colocando a sua saúde em risco!

Texto: Ana Carvalho

Foto: pathdoc/Shutterstock Images

Viver num mundo onde a estética é hipervalorizada não é fácil. Principalmente entre mulheres, a imposição pelo tal corpo perfeito atinge em cheio e, infelizmente, cada vez mais cedo. Em 2023, um estudo elaborado pela Universidad de Castilla-La Mancha, na Espanha, trouxe à tona uma estatística assustadora: nos últimos 23 anos, cerca de 20% de crianças e jovens entre 6 e 18 anos apresentaram algum tipo de transtorno alimentar, como anorexia, vigorexia (insatisfação constante com o corpo) e bulimia. O grupo de pesquisadores analisou dados de diversos países, inclusive do Brasil, para chegar a essa con-

clusão. E, com uma incidência de transtornos alimentares tão alta, um dos sintomas que passam despercebidos são justamente elas: as dietas restritivas, popularmente conhecidas como dietas radicais.

"Muitas pessoas buscam soluções rápidas para se enquadrar em padrões de beleza. São vítimas de baixa autoestima e buscam aceitação social. Redes sociais ou eventos específicos, como casamento, formatura, viagem, ou mesmo a pressão estética em profissões que valorizam a aparência, podem ser o elemento motivador para a adoção de uma dieta restritiva", alerta a nutricionista Cynthia Zattera.

AS FALSAS ALIADAS

A prática de uma alimentação balanceada e de exercícios físicos é importante para a manutenção da saúde física, mental, e pode até ajudar no desenvolvimento de habilidades de socialização e hobbies. Isso é o que os especialistas apontam, mas sabe-se que muitas vezes, no dia a dia, a motivação das pessoas por uma vida mais saudável é consequência, simplesmente, de uma briga com a balança. Claro que se sentir bem com o próprio corpo e ter como meta esse bem-estar é ótimo, mas, pela própria segurança, é essencial entender que uma rotina saudável não deve trazer como resultado apenas um corpo esbelto.

A nutricionista é taxativa: "O mais importante para uma dieta não é só perder peso rapidamente, mas sim garantir a ingestão adequada de nutrientes. Não se resume a comer em pouca quantidade ou contando calorias, cortando alimentos, como carboidratos ou açúcar, sem se preocupar com a dificuldade de se manter essa decisão a longo prazo, ou meramente substituindo refeições por suplementos".

O mais importante em uma dieta, ela explica, é garantir a adoção de hábitos alimentares mais conscientes, já que perda de peso é coisa séria, e deve ser feita de maneira gradual.

MAS QUAIS SÃO OS RISCOS, AFINAL?

Foto: Roman Samborskyi/Shutterstock Images

Ao apelar para uma dieta restritiva, no melhor dos casos, a pessoa não consegue manter os resultados e acaba sofrendo o famoso efeito sanfona: quando não consegue estabilizar o próprio peso. Mas há riscos muito mais graves envolvidos, já que as dietas restritivas podem ser a porta de entrada para o início de um transtorno alimentar.

"Além disso, há risco de deficiências nutricionais, desregulações metabólicas e hormonais, perda excessiva de massa muscular, problemas digestivos, entre outras doenças, fora os efeitos psicológicos, como obsessão pela comida, sensação de culpa e vergonha, falta de percepção dos sinais de fome e saciedade, e até perda do prazer na alimentação", adiciona a profissional.

Um dos sinais de que uma dieta não está funcionando é justamente a dificuldade de mantê-la por um longo período, além de cansaço, fadiga, desidratação, diarreia ou constipação, e alterações de humor. "Caso haja dúvidas, sempre busque um profissional nutricionista, que fará um planejamento nutricional de acordo com as necessidades individuais", finaliza.

"A alternativa saudável à dieta restritiva é uma alimentação equilibrada, com comida de verdade, minimamente processada e sem excluir nenhum grupo alimentar."

UMA VOLTA PELOS ESPORTES

Texto: Gabrielle Aguiar

Foto: Reprodução Internet

Foto: Alexandre Loureiro/COB

CADA UMA DELAS É ESPECIAL!

Até o fechamento desta edição, o Brasil estava com um total de 14 medalhas nos *Jogos Olímpicos de Paris*, sendo 2 ouros, 5 pratas e 7 bronzes. Os 2 ouros são de duas mulheres negras que escreveram seus nomes na história do esporte: Rebeca Andrade (ginástica artística) e Beatriz Souza (judô). O brasileiro celebrou em cada pódio que contou com atletas do país. Mas ainda tem muito mais. Paris virou baile!

Foto: Alexandre Loureiro/COB

Foto: Reprodução Instagram

A MAIOR DA NOSSA HISTÓRIA!

Falando em Rebeca Andrade, depois de conquistar suas medalhas em Paris, a ginasta se tornou a maior medalhista brasileira dos Jogos Olímpicos: ela soma seis pódios, sendo dois em Tóquio e quatro em Paris. Que orgulho!

Foto: Gaspar Nóbrega/COB

AS MULHERES ESTÃO DANDO UM SHOW

Não dá para falar de outra coisa que não sejam as Olimpíadas, então, vamos de novo? As mulheres estão com tudo no campeonato e vêm pintando o verde e amarelo em Paris. A seleção brasileira feminina de futebol amassou a Espanha nas semifinais e carimbou sua vaga para a final depois de 16 anos, em busca do ouro inédito. Por mais que a partida aconteça após o fechamento desta edição, nós, da Redação, estamos confiantes!

Fotos: Reprodução/Internet

HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO

Sky Brown, skatista da Grã-Bretanha, tem uma verdadeira história de superação, apesar da pouca idade. Aos 11 anos, ela sofreu uma queda de cerca de quatro metros na pista de Tony Hawk, lendário skatista. Sky sofreu múltiplas lesões no coração, pulmão e estômago, além de ter quebrado os dedos da mão e sofrido uma fratura no crânio. Qualquer pessoa teria deixado o esporte de lado, mas a jovem não quis saber de desistir. Um ano depois do acidente, Sky Brown conquistou a medalha de bronze no skate park feminino nas Olimpíadas de Tóquio, e repetiu o feito em Paris, com apenas 15 anos.

DANÇA DAS CADEIRAS!

Quase seis meses após o anúncio de Lewis Hamilton na Ferrari, Carlos Sainz correrá pela Williams em 2025, ao lado de Alexander Albon. A indecisão do piloto estava movimentando a internet com vários especialistas apontando que o espanhol iria para a Mercedes ou até mesmo para a Red Bull. Com o acordo selado, a dança das cadeiras da F1 já está quase definida:

- **Red Bull:** confirmou a permanência de Sérgio Pérez;
- **Racing Bulls:** Daniel Ricciardo confirmado para a próxima temporada;
- **Mercedes:** aparentemente, seguirá com o jovem Andrea Kimi Antonelli;
- **Sauber:** deve permanecer com Valtteri Bottas ;
- **Alpine:** Doohan, Schumacher e Zhou disputam para ver quem será o companheiro de Pierre Gasly.

NOSSOS ATLETAS **OLÍMPICOS!**

Bruninho: uniu o talento dos pais e se tornou uma referência no esporte

Texto: Gabrielle Aguiar

Bruno Mossa de Rezende, mais conhecido como Bruninho, é um dos maiores nomes do vôlei mundial. O atleta é filho do renomado técnico Bernardinho e da ex-jogadora de vôlei Vera Mossa, o que fez com que o esporte estivesse presente em sua vida desde cedo. Bruninho começou a sua carreira nas categorias de base do Flamengo, mas foi no Unisul, em Santa Catarina, em 2003, que ele se tornou profissional e despontou para o cenário nacional.

Foto: Alexandre Loureiro/COB

SELEÇÃO BRASILEIRA

O jogador deu início à sua trajetória na seleção brasileira em 2007 e, desde então, ele se consolidou como um dos melhores levantadores do mundo, ajudando o Brasil a conquistar títulos importantes. Entre os mais relevantes, estão três medalhas olímpicas: ouro no Rio de Janeiro em 2016, prata em Londres em 2012, e prata em Pequim em 2018.

Bruninho também teve papel crucial nas vitórias da seleção brasileira na Liga Mundial (agora chamada de Liga das Nações). O atleta levou o Brasil ao topo mais alto do pódio nas edições de 2006, 2007, 2009, 2010 e 2021.

CARREIRA PERFEITA

Além da seleção brasileira, Bruninho também construiu uma carreira de muito sucesso pelos clubes em que jogou, tanto nacionalmente, quanto internacionalmente. Na Itália, ele jogou pelo Cimed, vencendo o Campeonato Italiano em 2011. Pelo Modena, o atleta também foi campeão da Liga Italiana e da Copa Itália. Já pelo Cucine Lube Civitanova, ele ganhou a Liga dos Campeões da Europa em 2019.

Bruno ao lado de sua mãe, a ex-jogadora Vera Mossa

Foto: Reprodução Internet

Foto: Reprodução Internet

O jogador comemorando com seu pai, o técnico Bernardinho

O MELHOR DA SUA GERAÇÃO

Bruninho não é apenas um colecionador de títulos coletivos, mas também acumula diversas premiações individuais. Ele foi eleito o melhor levantador da Liga Mundial em várias edições que disputou, assim como recebeu o prêmio de melhor levantador nas Olimpíadas de Londres 2012, e no Mundial de Clubes de 2017. Sua habilidade, visão de jogo e liderança em quadra o tornaram um dos jogadores mais respeitados e admirados do esporte.

SERÁ O FIM?

Infelizmente, durante as Olimpíadas de Paris, a seleção brasileira masculina foi eliminada nas quartas de final pelos Estados Unidos. Com isso, Bruninho indicou aposentadoria da seleção. “Muito provavelmente é meu último jogo pela seleção”, disse, após o jogo. Seja o fim ou não, o Brasil deve ser grato a Bruninho pela forma como ele projetou o vôlei brasileiro no cenário mundial.

Texto: Ana Kubata

Foto: Pixel-Shot/Shutterstock Images

CUIDADO COM OS PROCESSADOS

Quem consome regularmente carne vermelha processada, como salsicha e bacon, tem maior risco de desenvolver demência, segundo pesquisa apresentada na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer. O estudo, que acompanhou 130 mil adultos por até 43 anos, mostrou que consumir duas porções semanais aumenta o risco de demência em 14% em comparação com quem consome menos de três porções mensais. Já a carne vermelha não processada não apresentou aumento significativo no risco.

Foto: Pixel-Shot/Shutterstock Images

TODOS OS DIAS, SEM FALTA

Lavar a garrafa de água diariamente é essencial para evitar o acúmulo de bactérias, especialmente em dias quentes ou quando a garrafa é compartilhada. As bactérias presentes na boca e no ar podem se multiplicar rapidamente na água parada, formando biofilmes que são difíceis de remover. Embora pessoas com boa imunidade possam não ter problemas graves, crianças, idosos e indivíduos imunocomprometidos correm risco de infecções sérias. Para uma limpeza eficaz, use água, detergente neutro e uma escova para alcançar o fundo da garrafa.

ISSO, SIM, É OURO!

Assistir às Olimpíadas na TV pode queimar até 540 calorias em 90 minutos, segundo pesquisadores da Universidade de Loughborough, na Inglaterra. A fórmula "O Poder da Celebração", que considera peso corporal, comportamento ao assistir, tempo, intensidade e horário da comemoração, consegue calcular esse gasto calórico. Uma pessoa de 80 quilos, por exemplo, gasta 540 calorias assistindo a um jogo de futebol com reações fervorosas. Já uma partida de tênis por três horas pode queimar 432 calorias.

Foto: Evgeny Atamanenko/Shutterstock Images

NÃO PODE VIRAR ROTINA

O nutrólogo Eduardo Rauen, no seu programa *Bem-Estar e Movimento*, alertou que o uso prolongado de benzodiazepínicos e outros hipnóticos sedativos pode levar à dependência e à intolerância. Muitos recorrem a esses medicamentos devido ao excesso de estímulos, sem adotar rotinas adequadas de sono. Uma meta-análise de 2015 sugere que tratamentos cognitivo-comportamentais são uma alternativa eficaz e segura, pois ajudam a reduzir e, eventualmente, eliminar o uso de medicamentos para dormir.

Foto: touch357/Shutterstock Images

ATLETA DE **FINAL DE SEMANA**

Descubra se vale a pena ser um e como garantir sua segurança e eficiência

Texto: Ana Carvalho

Foto: KAMPUS/Shutterstock Images

Os *Jogos Olímpicos de Paris* ainda estão acontecendo e, com eles, o contato de milhares de pessoas com esportes, desde os famosos como futebol e vôlei, até os menos conhecidos aqui no Brasil, como o rugby e o tiro esportivo. Nesse clima de novidade, é comum que muitas pessoas acabem se inspirando nos atletas de alto rendimento para também escolherem um esporte para praticar. Mas no meio de uma rotina atarefada, nem todos terão tempo para se dedicar 100%.

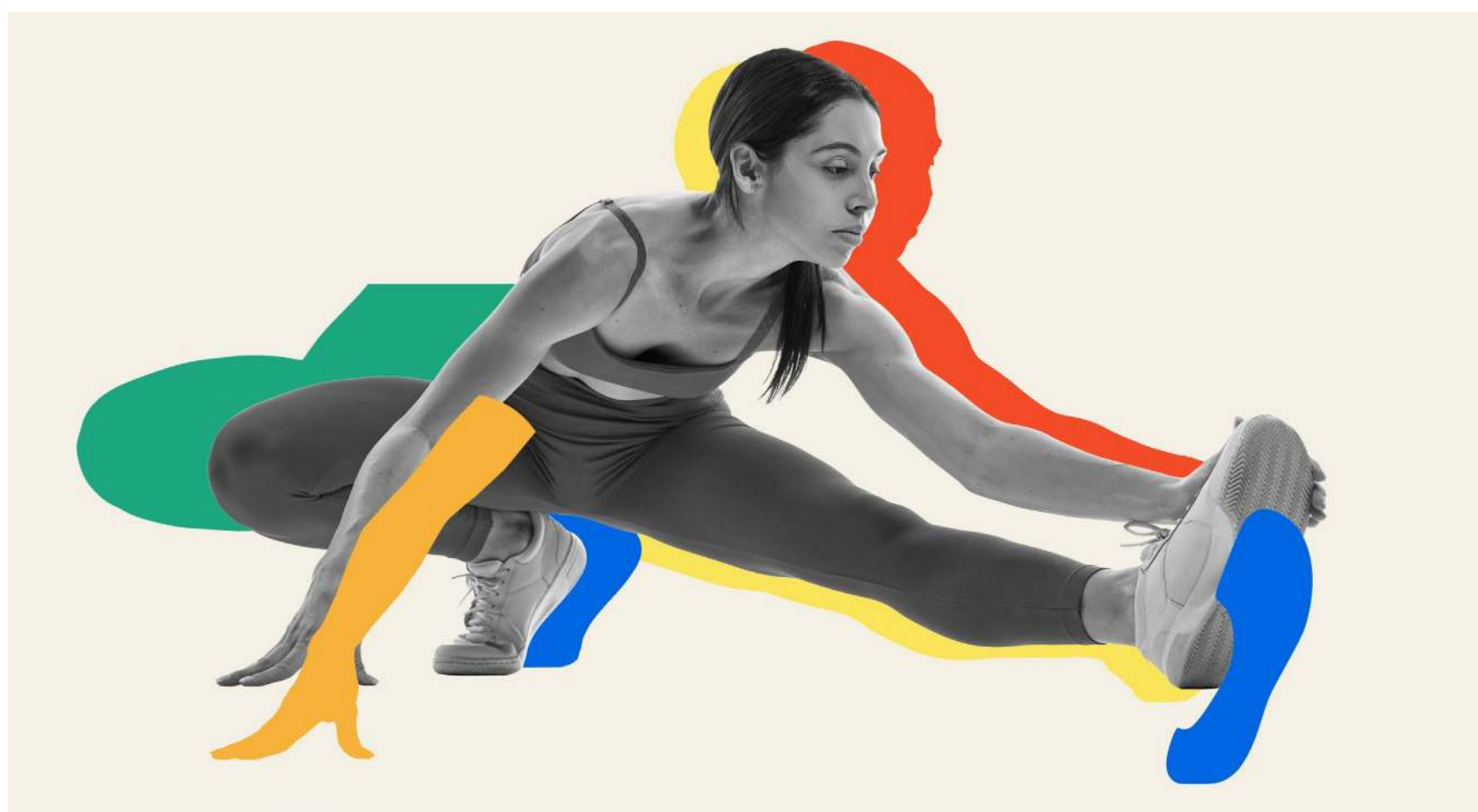
Daí surgem os "atletas de final de semana", pessoas que às vezes até participam de competições menores e dedicam várias horas de suas folgas para a prática esportiva, mas não aspiram ser atletas em tempo integral. A **Sport**

Life conversou com dois especialistas para entender melhor quais os benefícios e riscos atrelados a ser um atleta de fim de semana, e o que você deve fazer para se tornar um de forma segura.

HÁ QUEM TORÇA O NARIZ...

Esporte é vida e traz uma série de benefícios, com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicando que o ideal para todas as pessoas é fazer cerca de 150 minutos de atividade física moderada ou intensa por semana. Porém, o mais comum seria dividir esses minutos em um pouco de atividade física todos os dias. Por isso, muitas pessoas (inclusive profissionais!) não vão concordar com a existência desses "atletas esporádicos", apontando o risco de prejuízos ao coração e maior incidência de lesões.

Quanto a isso, excelentes notícias, pois praticar atividade física, seja como se encaixar na sua rotina, sempre será melhor que o sedentarismo e trará benefícios para a saúde similares aos que praticam todos os dias, segundo a conclusão de um estudo britânico publicado em 2023 na revista *Jama*, que analisou dados de mais de 90 mil pessoas ao longo de 6 anos. As conclusões foram que os atletas de fim de semana conseguiram benefícios similares às pessoas que praticam

Foto: Master1305/Shutterstock Images

esportes sempre, com menor incidência de AVC e problemas cardíacos, quando comparados aos sedentários.

"A atividade física é importante em decorrência dos inúmeros benefícios, desde adequação do peso corporal, ganho de massa muscular, melhora metabólica e cardiovascular, entre outros. Deve ser algo rotineiro, uma 'lição de casa' pra todo dia. No entanto, se a pessoa não consegue realizar todos os dias ou com frequência mais alta, é melhor realizar alguma atividade do que não realizar", comenta Renan Bosio, médico ortopedista e pós-graduado em Medicina do Esporte.

Foto: View Apart/Shutterstock Images

DESDE QUE HAJA RESPONSABILIDADE

O profissional complementa: "Um atleta de fim de semana pode, sim, ter um excelente desempenho, mas antes de começar a praticar, é essencial procurar um médico e fazer exames de rotina para garantir a saúde cardiovascular. E não adianta só fazer exercícios, mas continuar com maus-hábitos, como consumo de álcool, cigarros e alimentação não saudável durante toda a semana. Nesses casos, realmente há maior risco tanto de infarto e/ou AVC quanto de lesões graves, devido à intensidade do exercício sem avaliação médica anterior".

"Um dos erros mais comuns que atletas de fim de semana cometem é realizar treinos elevados sem estar com o corpo preparado para isso. Além disso, há o problema da falta de regularidade. Se você é um atleta de fim de semana, precisa praticar, ainda que só durante esses dois dias. Mas se puder encaixar em mais um dia da semana, melhor. E é preciso também ter um acompanhamento multidisciplinar com especialistas, para evitar a estagnação", adiciona Tobias Campbell, personal trainer especialista em EMS training.

ELES SÃO MUITOS!

"Esse rótulo está atrelado, muitas vezes, a pessoas que simplesmente não tem tempo durante a semana para se dedicarem a exercícios. Felizmente, cada vez mais eles estão vindo ao consultório buscando prevenir lesões e melhorar o desempenho", pontua Renan. Já Tobias afirma que quase metade de seus alunos são 'atletas de fim de semana'. E eles estão nos mais diversos esportes, mas são mais comuns no futebol, ciclismo e corrida.

Foto: Darko Cvetanoski/Shutterstock Images

"Muitas vezes, o final de semana é o pontapé inicial que aquela pessoa precisa, e com o tempo, ela vai incluindo mais a atividade física no dia a dia. Para iniciar, sempre indico atividades com baixo impacto e com intensidade baixa a moderada e ir aumentando aos poucos. O aquecimento antes de tudo é essencial também, pois prepara a musculatura

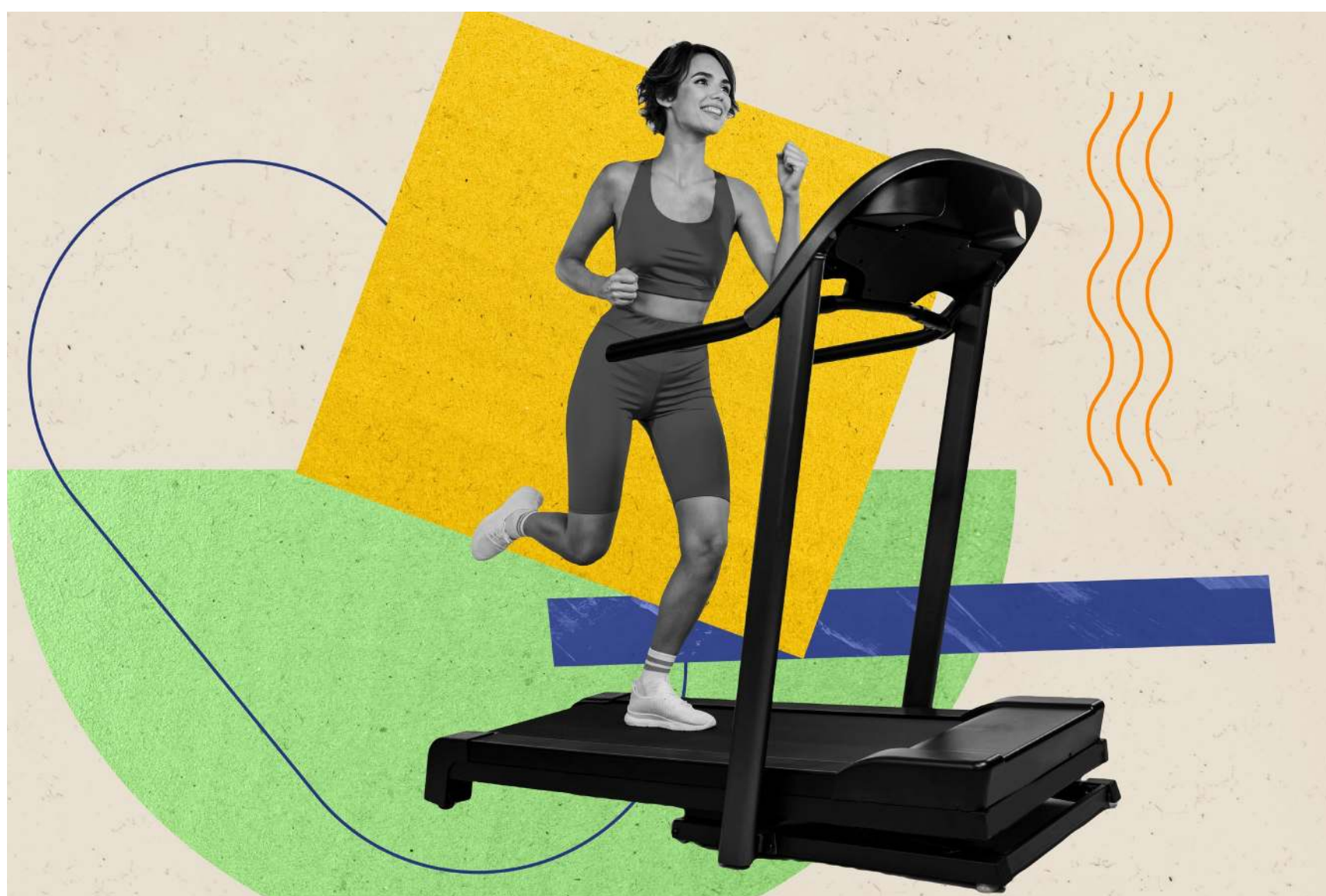
para a prática. Sem o aquecimento, o risco de lesão aumenta consideravelmente", alerta Tobias.

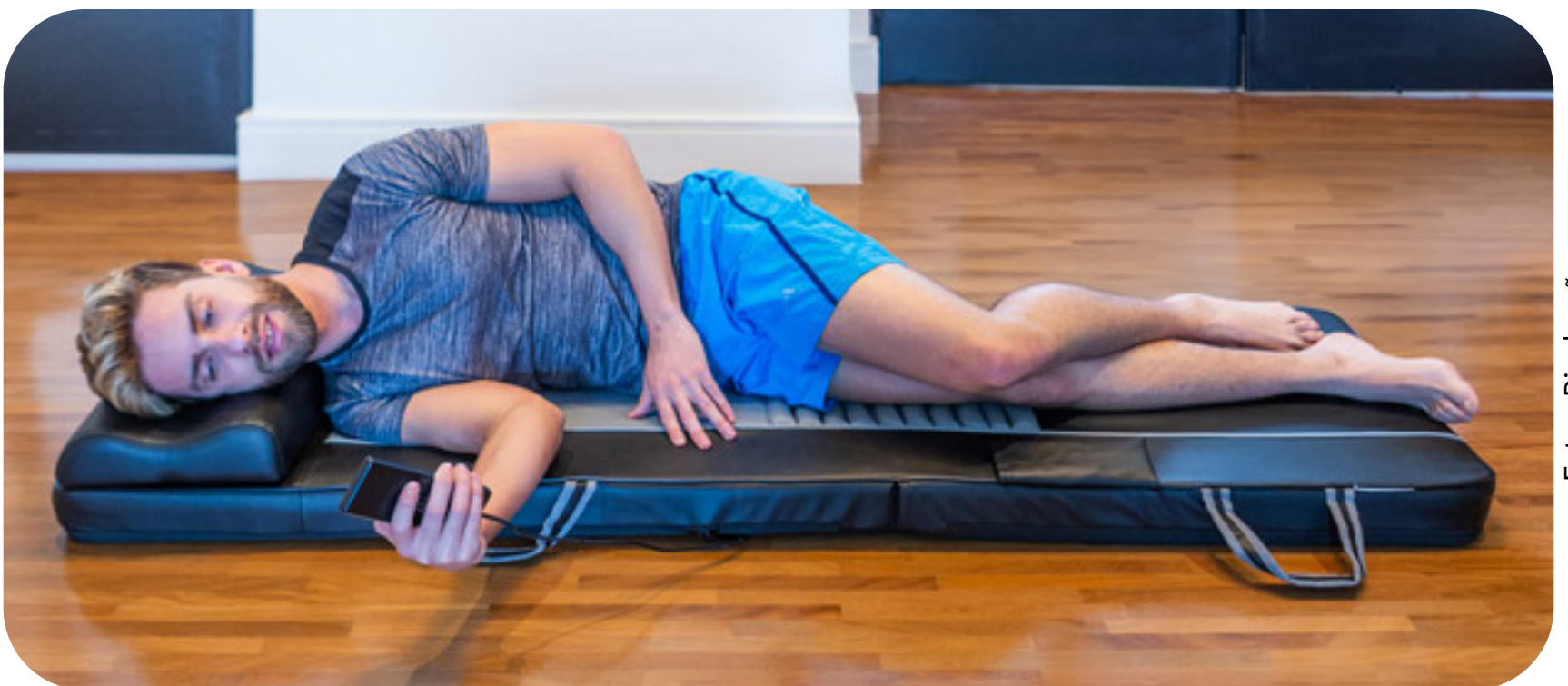
BUSCANDO MOTIVAÇÃO PARA COMEÇAR?

Tobias aconselha que o primeiro passo para começar é, depois da avaliação com um médico, escolher uma atividade que lhe dê prazer. "E fique atento aos sinais do seu corpo. Comece sem pressão por grandes resultados e aumente a frequência e intensidade aos poucos, mas sabendo que sim, vale a pena ser um atleta, mesmo que de fim de semana", afirma.

"A motivação que os iniciantes devem buscar é almejar uma vida mais longeva e com qualidade, envelhecer bem com seus entes e amigos queridos, ver seus filhos e netos crescerem, melhora das dores musculares e articulares, emagrecer, ganhar massa muscular, melhorar o sono, melhorar a condição cardiopulmonar e sexual, entre outros benefícios. O ideal seria praticar todos os dias, mas se não for possível, lembre-se que qualquer movimento, desde que feito com responsabilidade e cuidado, será melhor para a saúde física e mental que o sedentarismo", finaliza Renan.

Foto: Roman Samborskyi/IShutterstock Images

Texto: Hérica Rodrigues

BASE EM BASTÃO CREMOSA, DA *CATHARINE HILL*

Paint Stick de alta resistência, disponível em cinco cores diferentes, a base cremosa oferece uma formulação aprimorada que combina durabilidade, cobertura eficaz e um acabamento natural. Ideal para todos os tipos de pele, uniformiza o tom da pele, disfarça imperfeições com um efeito de alta cobertura, e sua resistência à água e à transpiração garante uma maquiagem impecável ao longo do dia. Pode ser usada também como corretivo, contorno e iluminação. **Preço sugerido:** R$ 59,88.

Fotos: Divulgação

LINHA DE MASSAGEADORES CONTROLADOS POR APLICATIVO, DA *RELAXMEDIC*

Disponível para iOS e Android, permite que o usuário personalize sua experiência de massagem diretamente pelo smartphone. A linha inclui três produtos inovadores: a Esteira Massageadora Shiatsu Luxury, o Assento Shiatsu Energy 3D e o Massageador de Pés Multi 4 em 1, lançados com APP. Todos são equipados com a tecnologia avançada de controle por aplicativo. A Esteira Massageadora Pillow Top oferece 10 pontos de massagem vibratória e 4 pontos de massagem shiatsu, além de aquecimento e controle remoto. À venda no site www.relaxmedic.com.br. **Preço sugerido:** R$ 1.870,00.

PROTETOR LABIAL, DA *RICCA*

Parte da linha Balm, o lançamento oferece ação prolongada, maciez e hidratação para a região labial. Em duas versões, neutro e menta, tem FPS 30 contra raios UVA e UVB que protege os lábios do envelhecimento precoce, ação antioxidante e regenerativa da vitamina E, e proteção contra a luz azul, que cria uma película protetora contra os raios nocivos do celular, televisão e computador, evitando rachaduras e machucados na região. **Preço sugerido:** R$11,90.

LOÇÃO PÓS-BARBA, DA *PANVEL HOMEM*

Auxilia na reconstrução e hidratação da pele, com sensação de refrescância. O produto evita irritações que possam surgir após o barbear. Sua fórmula dermatologicamente testada garante o cuidado diário do homem. Indicado para todos os tipos de pele. **Preço sugerido:** R$ 31,99.

Fotos: Divulgação

PASTA DE AMENDOIM, DA *NUTRATA* E *HAVANNA*

A collab coloca no mercado a pasta de amendoim Dulce de Leche com whey protein de alta qualidade, sem adição de açúcar, baixo teor de carboidrato, zero gordura trans e livre de acessulfame de potássio, cujo uso prolongado pode desencadear alterações hormonais e doenças como câncer. O lançamento chega nas versões Cream, que traz uma textura leve e cremosa, e Crunchy, com pedaços crocantes de amendoim com o legítimo Dulce de Leche argentino. **Preço sugerido:** a partir de R$ 55,00.

TÊNIS SUPERBLAST 2, DA *ASICS*

Um dos modelos de tênis de corrida de ponta da marca, conhecida por sua responsividade e conforto, traz a tecnologia FF TURBO™ PLUS na entressola, com 8,2% mais retorno de energia do que a espuma do modelo anterior, além de deixar o tênis aproximadamente 6% mais macio. Pesa aproximadamente 250g e com grade do 34 ao 46. **Preço sugerido:** R$ 1.599,99.

EPIDRAT CALM B5 FPS 50, DA *MANTECORP SKINCARE*

Hidratante reparador, com proteção solar UVA/ UVB com FPS 50. Ajuda a manter a pele hidratada, calma e protegida. Indicado especialmente para a pele sensível e sensibilizada do corpo e rosto, incluindo os lábios. Com textura leve de rápida absorção, recupera a barreira cutânea. **Preço Sugerido:** R$ 92,90.

GARRAFA TÉRMICA CHILL AUTOPOP AZUL, DA *CONTIGO*

Com 591ml, para beber, basta apertar um botão. Conta com tecnologia antivazamento e possui ajuste ideal, que permite encaixá-la na maioria dos porta-copos de carro e nos suportes de bikes. Seu potencial de conservação térmica ajuda a manter as bebidas frias por até 24 horas e as quentes por seis horas. **Preço sugerido:** R$ 159,90.

Fotos: Divulgação

DA MARGINALIDADE **AO PÓDIO OLÍMPICO**

Os esportes radicais ganharam espaço no mundo e hoje brilham nos Jogos de Paris, mas nem sempre foi assim

Texto: Ana Kubata

Foto: Will Lucas/Reprodução Instagram

Os esportes radicais têm conquistado relevância no cenário mundial e, principalmente, no coração do brasileiro. Isso se deve bastante à visibilidade que os *Jogos Olímpicos* têm dado a essas modalidades, mas também aos grandes atletas do país que chegaram à elite dos desportistas mundiais. Não é preciso nem falar o quanto Rayssa Leal (skate), Gabriel Medina (surf), Gustavo Bala Loka (BMX), entre outros nomes, fizeram o torcedor roer as unhas em frente à televisão nessas *Olimpíadas de Paris.* Mas a trajetória dos esportes radicais nem sempre esteve no centro das atenções.

Foto: Julio Detefon/Reprodução Instagram

DE HOBBIES PARA ESPORTE OLÍMPICO

Atividades como skate, surf e BMX, que antes eram consideradas apenas hobbies, sendo até marginalizadas, tornaram-se esportes respeitados nos *Jogos Olímpicos.* No passado, essas práticas eram vistas com desdém ou modalidades subesportivas. Porém, para quem participa de fato, como é o caso de Stefan Santille, atleta de snowboard e fundador da Ursofrango, marca de vestuário streetwear e de gestão de carreiras, vê-las em uma competição tão importante quanto as Olimpíadas é um sentimento indescritível. “Essa inclusão representa muito mais do que competições e medalhas; celebra a essência da coragem, criatividade e superação. Quando eu era um jovem snowboarder, sonhava com a possibilidade de ver nossa paixão nas maiores arenas esportivas do mundo. Agora, com o surfe, skate e escalada esportiva também fazendo parte dos *Jogos Olímpicos*, estamos testemunhando uma revolução”, conta.

AINDA HÁ UMA CAMINHADA PELA FRENTE

A inclusão desses esportes nas *Olimpíadas de Tóquio* em 2021 foi, sem dúvida, um marco, mas ainda há desafios a superar, como a falta de infraestrutura e investimentos no Brasil, mesmo que a popularidade deles tenha crescido. O skate, por exemplo, é praticado por cerca de 8,5 milhões de brasileiros, segundo o Datafolha (instituto de pesquisa do grupo Folha).

Stefan acredita que, para promover e desenvolver ainda mais os esportes radicais, algumas ações são essenciais. Além de investimento em infraestrutura, ele cita campanhas educativas sobre os esportes, mais eventos e competições locais, apoio financeiro e patrocínios, cobertura regular dos meios de comunicação e, claro, a colaboração entre federações e entidades esportivas.

"Os esportes radicais não são apenas um teste de habilidade física; são um vetor de transformação social e cultural. Juntos, podemos construir um futuro em que essas modalidades sejam exaltadas como parte essencial do nosso patrimônio esportivo nacional."

Foto: Will Lucas/Reprodução Instagram

QUEREMOS MAIS!

Além de melhorias nas modalidades já inclusas nos Jogos, Stefan Santille também aponta outras práticas esportivas que poderiam fazer parte do maior evento esportivo do mundo, de modo a conquistar a visibilidade que merecem:

- **Skate Vertical:** “Introduzir o skate vertical como uma modalidade específica permitiria que atletas se concentrassem em manobras em half-pipes (pistas em formato de ‘U’) e rampas verticais. Isso adicionaria uma dimensão extra ao skate, destacando a habilidade de voar alto e executar giros e flips no ar”.
- **Surfe de Ondas Grandes:** “Além do surfe tradicional, poderíamos incluir uma categoria de ‘ondas grandes’. Isso desafiaria os surfistas em condições extremas, como as ondas gigantes de Nazaré, em Portugal, ou Jaws, no Havaí”.
- **BMX Park e BMX Street:** “Atualmente, o BMX é agrupado em uma única categoria. Poderíamos segmentá-lo em BMX Park (com rampas e obstáculos) e BMX Street (com manobras em ambientes urbanos). Isso destacaria diferentes habilidades e estilos”.

Foto: Julio Detefon/Reprodução Instagram

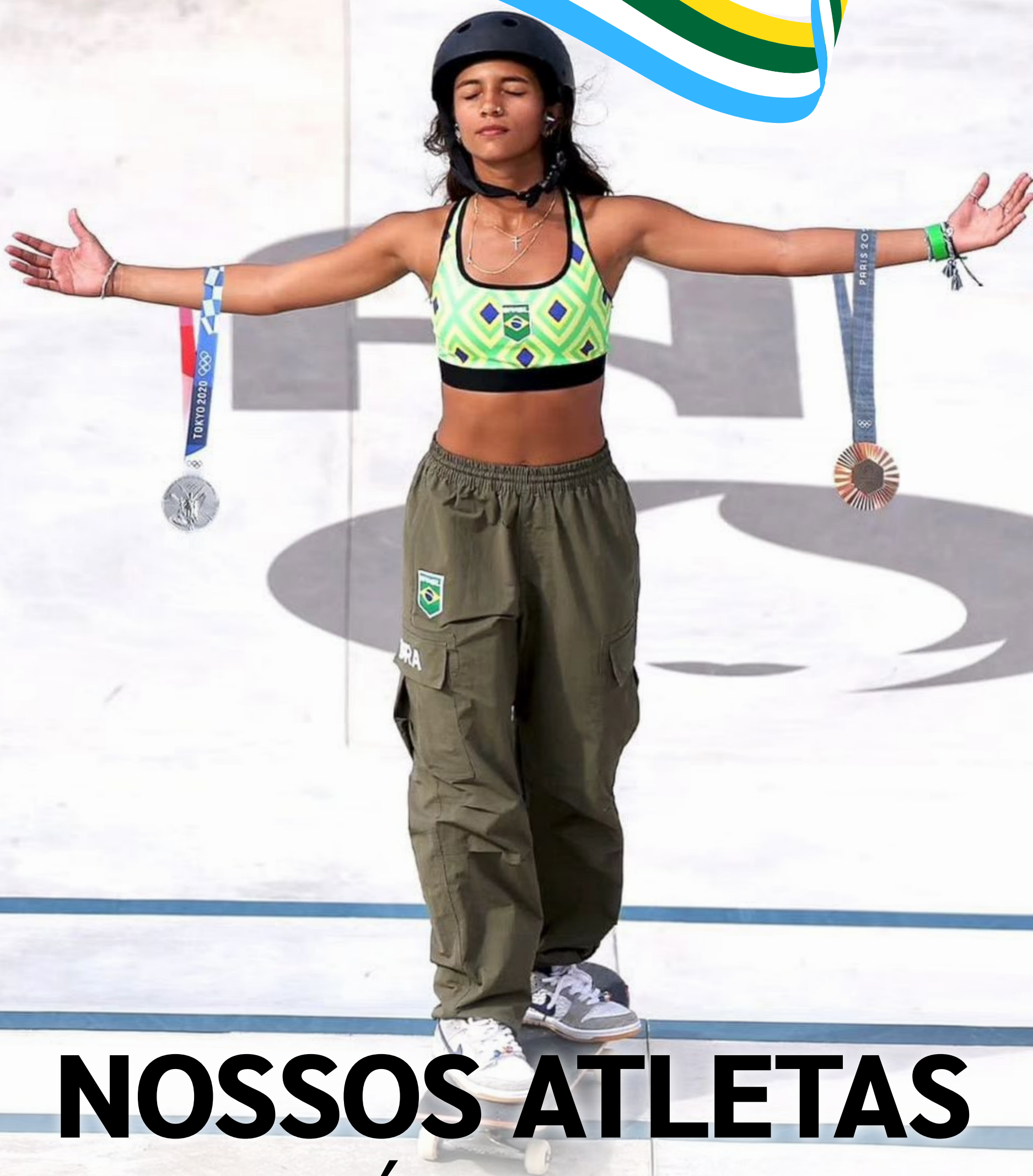
• **Skate Downhill:** "Imagine uma corrida de skate em descidas íngremes, com curvas fechadas e velocidades impressionantes. Essa modalidade testaria a técnica e a coragem dos skatistas".

• **Freestyle Motocross (FMX):** "Embora não esteja diretamente relacionado aos esportes mencionados, o FMX (motocross estilo livre) poderia ser uma adição emocionante. Manobras no ar, saltos e acrobacias seriam o foco".

DICA DE PROFISSIONAL

Para os jovens apaixonados por esportes que buscam uma carreira nas modalidades radicais, a dica de Stefan é encontrar a mais inspiradora. "A paixão será seu motor nos momentos mais desafiadores", ensina.

Ele também aconselha a construção de relacionamentos na comunidade, participação em eventos e buscas de patrocínios. "Celebre cada progresso, cada nova manobra, cada superação pessoal, pois essas pequenas vitórias constroem sua carreira. Lembre-se de que a jornada é tão importante quanto o destino; mantenha-se humilde, resiliente e apaixonado. E, acima de tudo, divirta-se!"

Foto: Gaspas Nóbrega - COB/Reprodução Instagram

NOSSOS ATLETAS OLÍMPICOS!

Rayssa Leal: abram alas para a medalhista mais jovem da história do Brasil

Texto: Ana Kubata

Foto: Reprodução/Instagram

Rayssa Leal, chamada carinhosamente pelo público de "Fadinha", nasceu em Imperatriz, no Maranhão, em 2008. Ela ganhou destaque global por meio de um vídeo em que aparecia vestida como uma fada e realizava

manobras de skate com uma habilidade incrível. Esse vídeo foi compartilhado por ninguém menos que Tony Hawk, um dos maiores ídolos do skate, funcionando como uma catapulta para Rayssa começar a ganhar fama internacional.

Desde então, ela tem sido um fenômeno no mundo do skate. Com apenas 11 anos, tornou-se a mais jovem skatista a vencer uma final feminina no *Street League Skateboarding World Tour*. Mas ela brilhou de verdade para o mundo nos *Jogos Olímpicos de Tóquio*, em 2021, onde conquistou, além da prata no skate street, o coração dos torcedores graças ao seu encanto, carisma e simpatia.

Depois de Tóquio, Rayssa continuou a impressionar. Em 2022, ela ganhou seu primeiro título nos *X-Games* e varreu a série *Street League Skateboarding*, alcançando uma vitória emocionante no Rio de Janeiro. Em 2023, tornou-se a primeira mulher a receber uma nota 9 no *Super Crown* da *Street League de Skate* (SLS), a mais alta nota da história da competição.

Em 2024, Rayssa continuou a fazer história. Em maio, faturou a medalha de ouro na etapa da China do Pré-Olímpico de skate em Xangai. Em fevereiro, ganhou a prata na

Foto: Reprodução/Instagram

etapa de Paris da *SLS* e, no fim de abril, foi campeã da etapa de San Diego da principal liga de skate street do planeta.

Rayssa é a mais jovem medalhista olímpica brasileira e um ídolo para o público, especialmente para as meninas que veem nela um exemplo de perseverança e talento. Aos 16 anos, nos *Jogos Olímpicos de Paris de 2024*, Rayssa conquistou a medalha de bronze no skate street, tornando-se a atleta mais jovem a subir ao pódio em edições diferentes de *Jogos Olímpicos*. Esse novo recorde se soma ao que ela alcançou em Tóquio, onde se tornou a medalhista mais jovem da história do Brasil. Um orgulho e tanto!

Foto: Reprodução/Instagram

PRINCIPAIS CONQUISTAS

Jogos Olímpicos:

- Prata: Tóquio 2020 - Skate street
- Bronze: Paris 2024 - Skate street

Campeonatos Mundiais –
Street League Skateboarding (SLS):

- Ouro: Rio de Janeiro 2022 - Skate street
- Ouro: São Paulo 2023 - Skate street
- Prata: São Paulo 2019 - Skate street
- Prata: Jacksonville 2021 - Skate street

X-Games:

- Ouro: Chiba 2022 - Skate street
- Ouro: Chiba 2023 - Skate street

Campeonatos Mundiais –
World Skate (WS):

- Ouro: Sharjah 2022 - Skate street
- Prata: Tóquio 2023 - Skate street
- Bronze: Roma 2021 - Skate street

Jogos Pan-Americanos:

- Ouro: Santiago 2023 - Skate street

ATLETAS DE FINAL DE SEMANA: ALGUNS CUIDADOS ESSENCIAIS

Foto: Nomad_Soul/Shutterstock Images

Temos uma cultura positiva no que tange a prática de exercícios físicos, mais precisamente os esportes, tais como futebol, vôlei de areia ou de quadra, basquete, tênis, beach tênis, entre outros. Com certeza, são práticas excelentes para a saúde, porém, tais atividades também trazem os seus riscos, principalmente as lesões osteomusculares. Lesões estas que podem ser evitadas se os praticantes tomarem alguns cuidados essenciais:

- **Aquecimento e alongamento:** um bom aquecimento antes da atividade física aumenta a circulação sanguínea e re-

duz o risco de lesões. Após o exercício, alongue-se para melhorar a flexibilidade e ajudar na recuperação muscular.

- **Equipamento adequado:** utilize calçados e equipamentos apropriados. Tênis desgastados podem aumentar o risco de lesões nos pés, tornozelos e joelhos.
- **Respeite seus limites:** evite acompanhar amigos mais experientes ou desafiar-se excessivamente. Progrida gradualmente na intensidade e duração dos exercícios para evitar sobrecarga e lesões.
- **Hidrate-se bem:** beba água antes, durante e após a atividade física. A desidratação pode comprometer o desempenho e aumentar o risco de cãibras e lesões.
- **Alimentação balanceada:** mantenha uma dieta equilibrada, rica em nutrientes que favoreçam a recuperação muscular e forneçam energia adequada. Consuma carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis.
- **Descanso adequado:** ele é fundamental para a recuperação muscular. Evite atividades intensas em dias consecutivos para permitir que seu corpo se recupere adequadamente.
- **Escute seu corpo:** não ignore dores. Se sentir desconforto persistente, busque orientação de um profissional de saúde para evitar agravar possíveis lesões.

Seguindo essas orientações, os atletas amadores podem desfrutar de suas atividades favoritas com segurança e minimizar os riscos de lesões, garantindo uma prática esportiva prazerosa e sustentável!

William Camargo
Profissional de Educação Física
(cref 094290-G/SP) – Nutricionista e
pós-graduando em Nutrição Esportiva
@coachwcamargo

Foto: Arquivo pessoal

TREINO EM DIAS FRIOS: **MITOS E VERDADES**

Especialistas desmistificam a prática para quem precisa manter a motivação no inverno

Texto: Ana Carvalho

Foto: f.t.Photographer/Shutterstock Images

No dia a dia, nem sempre é fácil encontrar motivação para ir treinar, mesmo que saibamos o quanto a atividade física é essencial para nossa saúde. Multiplique essa dificuldade naqueles dias frios, onde só de pensar em academia a preguiça já bate. Mas você sabia que treinar no inverno também oferece diversos benefícios? A **Sport Life** conversou com dois especialistas e reuniu motivos para seguir investindo no treino.

SIM, AJUDA A EMAGRECER

Por conta do frio, o corpo acaba gastando mais calorias durante os exercícios para se aquecer, mas é preciso manter alguns cuidados. “Treinar no frio apresenta desafios, como maior risco de lesões, já que músculos e articulações ficam mais rígidos, fora o desconforto, principalmente no começo do treino. Por outro lado, além da maior queima de calorias, o frio pode melhorar a circulação sanguínea, o que pode ajudar na performance a longo prazo. No geral, é um equilíbrio entre dificuldades e vantagens, dependendo de como o atleta se prepara”, explica Leandro Twin, assessor esportivo, palestrante e influenciador.

Ele prossegue: “Já quando falamos de musculação em academias durante o frio, os impactos podem ser diferentes. No ambiente controlado da academia, as baixas temperaturas afetam menos o corpo, pois o espaço é aquecido. O frio fora da academia pode influenciar na motivação para ir treinar, mas, uma vez lá dentro, os efeitos negativos são minimizados e os benefícios, como a melhora na resistência mental, podem se manter.”

DESAFIANDO O TERMÔMETRO

Tatiane Silva, professora de Educação Física e instrutora de pilates da Pure Pilates, explica que um dos maiores desafios do treino no frio é manter o equilíbrio da temperatura corporal. “O clima gelado favorece infecções respiratórias e as mudanças súbitas de temperatura podem desencadear alterações cardíacas. É muito importante estar agasalhado de forma correta, com roupas de tecnologia desenvolvidas especialmente para a atividade física. O ideal são peças de tecido sintético que mantém o calor, mas, ao mesmo tempo, facilitam a transpiração e a eliminação do suor, pois estar com roupas demais vai causar perda excessiva de água, mas estar com pouca roupa

Foto: barang/Shutterstock Images

pode iniciar um quadro de hipotermia, principalmente nos esportes aquáticos ou com exposição ao vento."

Dentre os benefícios de se treinar no inverno, Tatiane menciona, ainda, o fortalecimento do sistema imunológico e dos pulmões, o que aumenta a resistência cardiovascular e respiratória.

AQUECIMENTO NO INVERNO

Os dois especialistas recomendam aquecimentos mais prolongados, que preparem as articulações antes e depois de cada treino, com alongamentos dinâmicos em baixa intensidade e alongamentos estáticos não muito vigorosos, seguidos de uma corrida ou caminhada leve. Outro ponto essencial é a hidratação e alimentação adequadas, que devem ser mantidas normalmente no inverno, preocupando-se com a ingestão de calorias e proteínas. "E para quem está querendo iniciar alguma atividade física antes do inverno acabar, boas opções seriam o ioga ou o pilates, já que eles podem ser executados com conforto em ambientes de temperatura controlada, ajudando a relaxar o corpo, que fica mais tenso no inverno", finaliza Tatiane.

É MUITO BOM TORCER PARA ALGUÉM!

Os Jogos Olímpicos fortaleceram nosso espírito de união e nos fizeram muito bem!

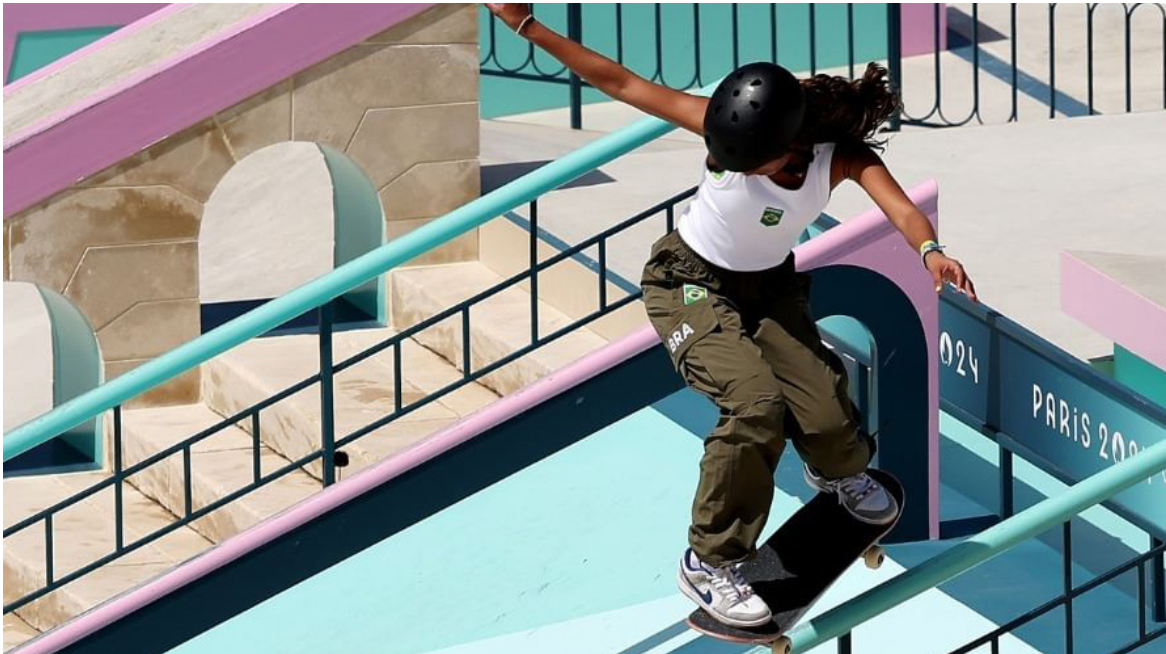
Texto: Hérica Rodrigues

Foto: A.RICARDO/Shutterstock Images

O Brasil é um país ligado ao esporte. Por nosso clima tropical e nosso jeito de ser, cada um de nós tem dentro de si o amor pela prática esportiva. Segundo dados de 2023 do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde, cerca de 40,6% das pessoas com mais de 18 anos fazem algum tipo de atividade física, e quem não pratica, acompanha os atletas profissionais. Só que, de quatro em quatro anos, essa paixão se torna mais intensa com as Olimpíadas e nos une de uma forma incrível.

E, se antes éramos vistos como o país do futebol, hoje temos a absoluta certeza de que somos também o país do vôlei, da canoagem, do judô, do surfe, do skate, da ginástica artística...

Choramos quando Beatriz Souza venceu uma israelense e conquistou a medalha de ouro no judô. Também choramos quando Raíssa Leal ficou com o bronze no skate e com as medalhas da Rebeca na ginástica. Com a mesma intensidade, nos angustiamos ponto a ponto no vôlei feminino do Brasil x EUA, e nos indignamos quando as ondas não permitiram que Gabriel Medina mostrasse todo seu talento no surfe. E sabe por que expressamos todos esses sentimentos? Porque é bom demais ter orgulho de alguém, é revigorante ver que nosso país pode ser destaque com seus talentos.

Fotos: A.RICARDO/Shutterstock Images e Sportv/Reprodução Instagram

ELA É O BRASIL

Estamos juntos, e isso é muito importante. O Brasil se uniu, nossa bandeira se tornou orgulho e batemos no peito para gritar "É nossa!", e tudo isso porque somos incríveis. Rebeca, nossa estrela da capa, é uma das grandes responsáveis por essa união. Cada movimento nos aparelhos e no solo era feito com todo o Brasil junto, à espera das notas, que nos deixava sem fôlego! O coração disparou com as certezas de que estaríamos várias vezes no pódio.

Mas Rebeca foi muito além das medalhas. Ela levantou o relevante tema da saúde mental e do quanto a terapia pode fazer bem. Mostrou que é possível competir e torcer por suas adversárias; colocou a força da mulher negra em destaque; e deixou claro que, sim, quando o Brasil investe em potenciais vencedores, pode ir mais longe. E foram suas conquistas que mexeram também com a política, fazendo com que o governo mudasse a legislação e isentasse os medalhistas do pagamento de imposto sobre os prêmios em dinheiro recebidos via Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e Comitê Paralímpico Nacional (CPB).

Com todos os seus feitos, Rebeca Andrade tornou-se a atleta olímpica mais condecorada da história do Brasil e, apesar de ter apenas 25 anos, revela total consciência da sua importância para o país. Ela é potente não apenas como atleta: é referência que nos faz acreditar no futuro.

Brasileiro tem paixão por torcer, e Rebeca, junto com todos os nossos atletas, nos lembrou como é importante reverenciar nosso povo!

Foto: A.RICARDO/Shutterstock Images